Diffusione: 12.809

Readership: 541.000

Area cm2: 739/598

Mensile

04-2023

Pagina Foglio

Data

18/19 1 / 2



di ISABELLA VERGARA CAFFARELLI

NON PERDERE LA FACCIA

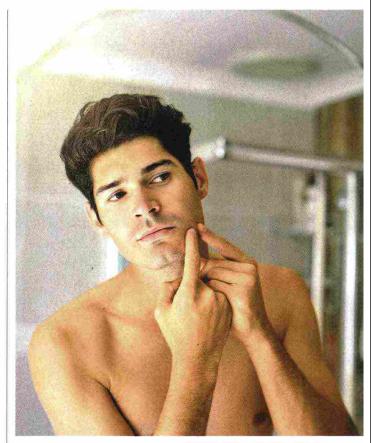
Brufoli, punti neri, herpes... sono tante le piccole imperfezioni che possono rovinare la pelle del viso. Per prevenire e risolvere, ti basta leggere qui!

i sei svegliato con un grosso brufolo purulento sul naso, proprio oggi che hai un importante appuntamento di lavoro! Cosa puoi fare, a parte coprirlo con una generosa dose di correttore? Te lo spiega il dermatologo Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano, che ti aiuterà a cancellare anche altri antiestetici problemi del viso: punti neri, herpes e couperose, quelle chiazze rossastre sulle guance che ti fanno sembrare il nonno di Heidi.

Brufoli, non toccarli con le mani

I brufoli sono il segno di un'infiammazione della pelle che colpisce per lo più il viso, ma anche le spalle, il dorso e a volte il petto, ed è provocata da un'alterazione nella produzione del sebo da parte delle ghiandole sebacee. La loro comparsa può essere l'esito passeggero dei bagordi di una sera, ma se il problema degenera non va sottovalutato: l'acne, infatti, è una vera e propria malattia da curare con l'aiuto di uno specialista.

Cosa fare subito Prima di passare all'uso dei farmaci antibiotici, il rimedio più semplice è quello di applicare delle creme o detergenti che contengano microspugne d'argento, la novità del momento, e altri principi attivi come l'alukina: l'argento agisce da disinfettante, mentre l'alukina tende a riequilibrare la produzione di sebo e ha un'azione antisettica. Il brufolo non va schiacciato poiché, essendo il sintomo di un'infiammazione cutanea, peggiora se sottoposto a traumi. Se proprio hai urgenza di migliorarne l'aspetto, puoi forarlo con un ago sterilizzato con la fiamma dell'accendino, svuotarlo delicatamente con una garza sterile e quindi ricoprirlo di crema antibiotica. Come prevenirli Evita di toccare i foruncoli con le mani



e lava il viso mattina e sera con del latte detergente delicato piuttosto che con i comuni saponi, poi sciacqua bene con acqua. In alternativa, si possono usare dei saponi specifici. Il sole ha solitamente un effetto positivo sull'acne, favorendone la regressione; occorre però proteggere la pelle con una crema solare specifica per pelli acneiche.

Punti neri, il segreto è nella pulizia

Sono il primo stadio dell'acne, dovuti a elevati livelli di testosterone. Come conseguenza, si ha una maggiore produzione di sebo nelle zone ricche di ghiandole che lo producono (mento, naso e fronte): il sebo si addensa, trattiene molta melanina nella parte più

12296

Mensile

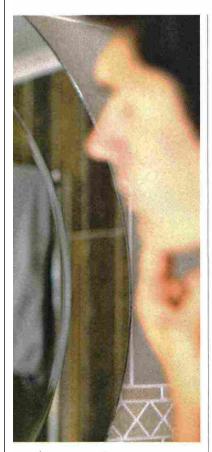
Data

04-2023

Pagina Foglio

18/19 2 / 2





esterna e diventa un vero e proprio tappo scuro, nerastro, che chiude il poro.

Cosa fare subito

Puoi applicare dei sieri riequilibranti a base di fospidina. I punti neri dovrebbero essere eliminati solo da mani esperte, seguendo le opportune precauzioni igieniche. Se la rimozione è eseguita male la

pelle reagisce irritandosi ancora di più. Come prevenirli Fondamentale è la pulizia quotidiana: usa piccole quantità di detergente delicato non schiumogeno diluito in acqua tiepida. Dopo il lavaggio, applica una lozione astringente o un gel ricco di sostanze lenitive, come l'ossido di zinco, l'allantoina, la camomilla o la calendula. Una volta alla settimana, pulisci la pelle con prodotti esfolianti, cioè delle creme che contengono microgranuli in grado di favorire l'eliminazione delle cellule morte. Poi risciacqua bene e stendi un velo di crema idratante.

Herpes sulle labbra, parti col ghiaccio

La febbre sorda, quell'antiestetica crosta che si forma sulle labbra e talvolta sul naso, è provocata dalla riattivazione di un particolare virus che i medici chiamano Herpes simplex di tipo 1. Quando il labbro pizzica, vuol dire che si sta riproducendo; man mano che si riproduce, uccide le cellule della pelle, causa un'infiammazione acuta e la formazione di piccole vesciche, che sono appunto quelle dell'herpes. Cosa fare subito Appena senti il pizzicorino sul labbro può essere utile applicare un cubetto di ghiaccio perché il freddo riesce a bloccare la



replicazione del virus. Se hai la possibilità di andare in farmacia, devi spalmare al più presto una crema a base di aciclovir, in grado di bloccare la riproduzione del virus e quindi frenare l'infezione e la comparsa delle bolle. La crema deve essere applicata ogni due o tre ore, per almeno tre giorni. Se le bolle si formano lo stesso, è importate non grattarle e spalmare un crema antibiotica specifica per evitare che, rompendosi, possano infettarsi con dei batteri e riempirsi di pus. Come prevenirlo L'unica maniera per non prendere il virus è non venire a contatto con le vescicole infette fino alla loro completa cicatrizzazione, cioè fino a quando sono sostituite da crosticine che compaiono entro una settimana o poco più dall'inizio dell'infezione. Se vedi qualcuno con delle vescicole sulle labbra o in altre parti del corpo, devi evitare di baciarlo o di toccarlo. Se sei già soggetto all'herpes, invece, rischi di "risvegliarlo" ogni volta che le tue difese si abbassano per lo stress. una malattia, il freddo o la prolungata esposizione al sole. Tutte situazioni da evitare.

Couperose, via dalle fonti di calore

Durante l'inverno la pelle del viso e delle mani è messa a dura prova dagli sbalzi di temperatura. Passare dal freddo alle più alte temperature di ambienti chiusi causa repentine dilatazioni dei vasi capillari che si danneggiano e indeboliscono la pelle: compaiono ragnatele di vasi capillari che creano un rossore persistente e possono provocare una vera e propria couperose.

Cosa fare subito Prima di tutto, asciugare sempre molto bene la pelle perché l'umidità la rende più fragile e facilmente incline alle screpolature. Poi è utile applicare, dopo la detersione, una crema a base di fospidina, glucosamina, fosfolipidi, vitamina C, flavonoidi, tutte sostanze che migliorano la compattezza e la vitalità delle cellule della pelle. Come prevenirla Per migliorare l'attività dei capillari mangia molti frutti di bosco: contengono sostanze che migliorano l'attività del microcircolo. Evita di restare a lungo vicino a fonti di calore perché con il caldo i capillari si dilatano e restano dilatati: d'estate, quindi, non esagerare con l'esposizione al sole, mentre d'inverno stai alla larga dai caloriferi e dai camini accesi e in macchina evita di esporti alla bocchetta dell'aria calda.





Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.